

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2014**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
IV студентської науково-практичної конференції**

**27 травня 2014 р.**

**Житомир  
Вид-во «Рута»  
2014**

УДК 796:378  
ББК 75:74.58  
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 12 від 27 червня 2014 р.)*

### **Рецензенти:**

**Арзютов Г.М.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ ім. М.П. Драгоманова;

**Свиридюк В.З.** – доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи Житомирського інституту медсестринства;

**Левківський М.В.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки Житомирського державного університету ім. Івана Франка.

**Студентська спортивна наука – 2014:** збірник наукових праць IV студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 170 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

### **Редакційна колегія:**

*Сейко Наталія Андріївна* – проректор з наукової роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

*Вискушенко Андрій Петрович* – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к.б. н., доцент;

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

*Ахметов Рустам Фагимович* – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

*Грибан Григорій Петрович* – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., доцент;

*Яворська Тетяна Євгенівна* – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Корнійчук Наталія Миколаївна* – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к. біолог. н., доцент;

*Крук Микола Зенонович* – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н., доцент;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Романчук Віктор Миколайович* – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ДУТ, к.н. з фіз. вих. і спорту, професор.

*Шаверський В.К.* – каф. олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.*

*Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

## ЗМІСТ

<b>Батирєва А.О., Грибан Г.П.</b> Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії.....	10
<b>Бридун М.А., Яворська Т.Є.</b> Вплив фізичних вправ на організм людини при цукровому діабеті.....	12
<b>Брюханова В.П., Вітебська І.В., Погребенник Л.І.</b> Українські народні ігри як засіб фізичного виховання студентів.....	13
<b>Вакулко С.П., Грищук С.М.</b> Розвиток фізичних якостей у школярів молодшого та середнього шкільного віку за допомогою рухливих ігор.....	15
<b>Васильчук К.В., Тамашевський І.Я.</b> Удосконалення фізичної підготовки волейболістів 17–20 років з урахуванням ігрового амплуа.....	17
<b>Вергальок А.І., Грибан Г.П.</b> Вплив та механізми лікувальної дії фізичних вправ.....	19
<b>Гедзюк Д.О.</b> Стан тренованості бігунів на 800 метрів в умовах рівнини та середньогір'я.....	22
<b>Гилюк С.С., Яворська Т.Є.</b> Лікувальна гімнастика при поперековому остеохондрозі.....	24
<b>Гінгізов О.М., Дзензелюк Д.О.</b> Оперативне мислення самбістів при виконанні утримання.....	25
<b>Гненна Л.Ф., Вонсович Ю.Ю.</b> Вплив позитивного мислення на психічне здоров'я студентів.....	26
<b>Гненна Л.Ф., Гуренко Т.О.</b> Профілактика гіподинамії шляхом підвищення рухової активності.....	28
<b>Головень Д.С., Грибан Г.П.</b> Особливості застосування рекреаційно-відновлювальних засобів фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні.....	29
<b>Головня С.К., Кафтанова Т.В.</b> Основи рухової діяльності під час гри у баскетбол.....	31
<b>Горай О.В., Осипенко В.Е.</b> Психомоторика – важливий аспект відбору дітей молодшого шкільного віку до занять з настільного тенісу.....	33
<b>Гурман О.Є., Шаверський В.К.</b> Рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у висоту в процесі спортивного	

відбору.....	37
<b>Гуцало Ю.І., Грибан Г.П.</b> Розвиток фізичної культури у Стародавній Греції.....	39
<b>Давидюк Л.В., Вовченко І.І.</b> Морфо-функціональні особливості бігунів на 400 метрів.....	41
<b>Данюк О.М., Слюсар С.В.</b> Причини плінності дітей у позашкільних спортивних закладах.....	44
<b>Денисовець А.П.</b> Шляхи активізації ставлення до занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.....	45
<b>Євтушок А.Ю., Гусак О.Д.</b> Формування психологічної готовності курсантів ВНЗ МО України на заняттях з подолання перешкод.....	48
<b>Жаврук С.А., Яворська Т.Є.</b> Профілактика синдрому «лікоть тенісиста» в спортивній практиці.....	49
<b>Загоровський Р.В., Романчук В.М.</b> Раціональне планування занять з фізичної підготовки у військових вищих навчальних закладах.....	50
<b>Зозуля А.М., Власенко Р.П.</b> Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу.....	52
<b>Івасик А.О., Яблонська А.М.</b> Особливості методики використання фізичних вправ для оздоровлення студентів спеціальної медичної групи.....	53
<b>Казанцева О.Г., Айуниц В.І.</b> Рекреаційні види рухової діяльності.....	55
<b>Карпов О.В., Дзензелик Д.О.</b> Обґрунтування актуальності покращання способу життя студентів вищих навчальних закладів.....	57
<b>Кичкирук Ю.О., Яворська Т.Є.</b> Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності.....	59
<b>Кісіль О.С., Яворська Т.Є.</b> Деякі аспекти вживання допінгових препаратів в легкій атлетиці.....	61
<b>Коберник Д.О., Грибан Г.П.</b> Структура навчального заняття з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні.....	62
<b>Ковальчук А.Г., Грибан Г.П.</b> Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах США.....	65
<b>Ковальчук О.В., Грибан Г.П.</b> Особливості викорис-	

тання засобів фізичної культури при захворюваннях органів зору.....	67
<b>Колесник С.О., Вовченко І.І.</b> Підвищення рухової активності школярів засобами комунікативних ігор.....	69
<b>Кононенко О.А., Грибан Г.П.</b> Завдання фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення	71
<b>Коханчук А.С., Яворська Т.Є.</b> Механізм оздоровчої дії занять лікувальної гімнастики з використанням фітболів на організм дітей дошкільного віку.....	72
<b>Кузьміна Ю.Ю., Яворська Т.Є.</b> Лікувальна фізична культура при хронічному гастриті.....	73
<b>Курінна Г.В., Грибан Г.П.</b> Методика застосування фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.....	74
<b>Кучерук В.А., Кутек Т.Б.</b> Методи підвищення рівня теоретичної підготовки юних дзюдоїстів.....	76
<b>Лазарчук К.С., Айуниц Л.Р.</b> Правильне дихання: необхідний компонент зміцнення здоров'я.....	79
<b>Лайчук А.М.</b> Профілактика травм сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба в бар'єрному бігу.....	81
<b>Лайчук А.М.</b> Проблеми якісної передачі естафетної палички в естафетному бігу 4х100 м.....	83
<b>Лайчук А.М., Ляшко Ю.С.</b> Вплив засобів навчання легкої атлетики на фізичну підготовку баскетболістів...	85
<b>Лисюк Ю.С., Яворська Т.Є.</b> Сучасні погляди щодо профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку	86
<b>Литвинчук Ю.Ю., Кутек Т.Б.</b> Історія виникнення волейболу на Житомирщині.....	88
<b>Літкович В.О., Яворська Н.Л., Айуниц Л.Р.</b> Пізнавальна самостійність студентів – важливий чинник їх професійної підготовки.....	90
<b>Ляшевич А.М., Гилун І.О.</b> Проблеми формування здорового способу життя молоді.....	92
<b>Маслюк В.П., Боярчук О.М.</b> Регулювання потоку інформації студентами в процесі спортивних ігор.....	94
<b>Мацапура Т.В., Ахметов Р.Ф.</b> Історія розвитку плавання на Житомирщині.....	95
<b>Мельничук Д.Р., Романчук Т.П.</b> Засоби і методи розвитку	

спритності у школярів на уроках з гімнастики .....	98
<b>Медведєва Л.Г., Багрійчук А.М.</b> Оздоровчий вплив занять аеробікою на організм студенток.....	99
<b>Нестерук Н.В., Яворська Т.Є.</b> Лікувальна фізкультура при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки...	101
<b>Нефьодова А.В., Грибан Г.П.</b> Заходи для вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.....	102
<b>Нікітченко А.М., Айуниц Л.Р.</b> Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.....	104
<b>Олексюк О.Л., Яворська Т.Є.</b> Лікувальна гімнастика при сколіозі.....	107
<b>Опанчук Д.Р., Вовченко І.І.</b> Шляхи підвищення інтересу до занять фізичною культурою та рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів.....	109
<b>Островський В.В., Грибан Г.П.</b> Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування.....	111
<b>Пазіна В.О., Яворська Т.Є.</b> Внесок І.М. Белікова у розвиток спортивної гімнастики та акробатики на Житомирщині.....	113
<b>Петренко М.В., Яворська Т.Є.</b> Ефективність впливу масажних прийомів при сколіотичній деформації хребта...	115
<b>Побірухіна А.О., Яворська Т.Є.</b> Дзюдо як засіб виховання гармонійної особистості.....	116
<b>Покальчук Р. Ю., Дзензелюк Д.О.</b> Фізична культура – невід’єна частина загальнолюдської культури.....	118
<b>Попко І.В., Жуковський Є.І.</b> Формування морально-вольових якостей у майбутніх учителів фізичної культури	120
<b>Пронтенко В.В., Лотошко А.О.</b> Вдосконалення спортивної підготовки студенток, які займаються гирьовим спортом.....	122
<b>Пронтенко К.В., Михнюк О.В.</b> Причини недостатньої психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків.....	124
<b>Пуздимір М.І.</b> Методичні поради щодо застосування фізичних вправ на заняттях у спеціальному навчальному відділенні.....	126

<b>Рекша С.А., Грибан Г.П.</b> Особливості використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів дихання та нервової системи.....	127
<b>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</b> Загальні відомості про народні ігри.....	128
<b>Роговська Г.А., Вовченко І.І.</b> Методика розвитку витривалості у легкій атлетиці.....	130
<b>Рудницький М.Л. , Вовченко І.І.</b> Фізична підготовка дзюдоїстів.....	132
<b>Савицька Л.Е., Грибан Г.П.</b> Екологія фізичної культури.....	134
<b>Савчук К.А., Гненна Л.Ф.</b> Механізми лікувальної дії фізичними вправами при серцево-судинних патологіях та захворюваннях.....	136
<b>Сасовська В.І., Грибан Г.П.</b> Основи здорового способу життя студента.....	137
<b>Ситникова М.А., Грибан Г.П.</b> Проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді.....	139
<b>Сідоров Д.В., Лайчук А.М.</b> Проблеми сучасного олімпійського руху.....	141
<b>Сіпліва М.О.</b> Методичні особливості проведення занять з аеробіки у процесі фізичного виховання студентів.....	142
<b>Скорий О.С.</b> Засоби активізації самостійної роботи студентів спеціального навчального відділення.....	145
<b>Терещук Н.В., Крук М.З.</b> Засоби фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	147
<b>Ткаченко П.П.</b> Гирьовий спорт в системі фізичного виховання учнівської і студентської молоді.....	149
<b>Торчук Р.В., Ткаченко П.П.</b> Гирьовий спорт в системі фізичного виховання учнівської і студентської молоді.....	151
<b>Федоренко Л.В., Грибан Г.П.</b> Стретчинг – нетрадиційний вид занять фізичною культурою.....	154
<b>Флячинська Н.А., Грибан Г.П.</b> Роль фізичної культури в життєдіяльності людини та історичні аспекти її формування.....	155

<b>Цимбалюк К.П., Айуниц Л.Р.</b> Комплекс загальнорозвиваючих вправ для розвитку фізичних якостей.....	157
<b>Шваб М.В., Айуниц Л.Р.</b> Вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.....	158
<b>Швед С.А., Ткаченко П.П.</b> Аспекти становлення та розвитку гирьового спорту у суспільстві.....	162
<b>Шевчук Д.В., Корнійчук Н.М., Столига А.</b> Вплив фізичних навантажень на функціональний стан м'язового апарату у дітей.....	163
<b>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</b> Вплив секційних занять з баскетболу на фізичну підготовленість учнів старших класів.....	165
<b>Шкандевич О.В., Яворська Т.Є.</b> Значення педагогічного контролю у підготовці спортсменів-волейболістів...	166
<b>Ющенко К.А., Грибан Г.П.</b> Особливості використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів травлення та обміну речовин.....	167
<b>Яворська Т.Є., Хлопотнова О.В.</b> Роль рухливих ігор у зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку	169
<b>Яремчук О.С., Мичка І.В.</b> Використання змінних обтяжень у тренувальному процесі з пауерліфтингу.....	170



## **СТАН ТРЕНОВАНOSTІ БІГУНІВ НА 800 МЕТРІВ В УМОВАХ РІВНИНИ ТА СЕРЕДНЬОГІР'Я**

*Д.О. Гедзюк*

З метою підготовки до змагань а також для стимулювання працездатності спортсменів застосовується тренування в різних висотах. Великий практичний досвід науковців і тренерів [1, 2, 3] дозволяють стверджувати, що тренування в низькогір'ї, середньогір'ї та високогір'ї досить ефективно для спортсменів різних видів спорту, що вимагають вияву витривалості та швидко-силового здібностей.

Мета роботи – вивчення стану тренуваності та рівня спеціальної фізичної підготовленості у бігунів на 800 метрів групи вищої спортивної майстерності в умовах рівнини та середньогір'я.

Завдання дослідження: провести порівняльний аналіз стану тренуваності та рівня спеціальної фізичної підготовленості в умовах середньогір'я та рівнини.

У дослідженнях взяли участь спортсмени бігуни на середні дистанції (n 10) – групи вищої спортивної майстерності.

Вирішення завдань дослідження полягало у вивченні особливостей організації і змісту навчально-тренувальних занять бігунів на середні дистанції в умовах рівнини та середньогір'я з урахуванням функціональних показників спортсменів.

З метою визначення вихідного рівня фізичної підготовленості та функціонального стану було зроблено функціональні проби та тестування. Контрольна група спортсменів тренувалася в умовах рівнини, експериментальна група в умовах середньогір'я. Спортсменам під час виконання контрольного тестування з бігу на 1000 м, що характеризує спеціальну витривалість було визначено функціональні проби до навантаження і після навантаження. Вимірювання ЧССсп, характеризувало функціонування серцево-судинної системи, що є основним у забезпеченні працездатності, що виявляється в умовах конкретної діяльності.

У результаті дослідження виявлено, що умови середньогір'я у процесі тренувань суттєво впливають на показники, які характеризують функціональні можливості бігунів. Функціональний стан серцево-судинної системи у бігунів на середні

дистанції характеризується достовірним зниженням середніх значень ЧСС<sub>сп</sub>, ЧСС<sub>сп</sub> перед навантаженням і ЧСС<sub>сп</sub> після навантаження у спортсменів, які перебували у середньогір'ї ( $p < 0,05$ ).

У результаті педагогічного експерименту результат експериментальної групи покращився на 1,5 секунди, а в контрольній групі на 0,6 секунди ( $p < 0,05$ ).

Експериментальні дані вказують на те, що хоча у випробуваних двох групах результати контрольного бігу на відрізку 1000м були достовірно однорідні, так підвищення результатів випробування груп відбувалося за рахунок підвищення рівня економізації серцево-судинної системи.

У результаті дослідження встановлено, що тренування в середньогір'ї досить ефективне. Виявлений значний приріст спеціальної витривалості у бігунів на середні дистанції, які тренувалися в умовах середньогір'я, про що свідчить зменшення часу про бігання 1000 м на 4 %, у той час як зменшення часу на виконання цього тесту у спортсменів, що тренувалися в умовах рівнини склало 1,9 %. Підвищення рівня витривалості і швидко-силових якостей сприяє збереженню високої працездатності приростом швидкості, витривалості у бігунів на середні дистанції. Таким чином, отримані дані показують, що під впливом тренування в умовах середньогір'я підвищуються аеробна і анаеробна продуктивність, а також відбувається економізація діяльності організму. Всі ці функціональні зрушення забезпечують підвищення рівня витривалості спортсменів, а отже, і спортивних результатів.

#### *Література*

1. Иорданская Ф.А. Теория и практика физической культуры, 1967, № 2. – С. 32–35.
2. Мухамеджаров Т.К. Исследование методики тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в среднегорье и их работоспособность в период реакклиматизации: Автореф. дис. канд. пед. Наук / Т.К. Мухамеджаров. – М., 1968, – 29 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Підписано до друку 08.07.2014. Формат 60х84/16

Гарнітура “Times New Roman”. Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 10,20.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП “Рута”

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

*Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр*

*Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
IV студентської науково-практичної конференції**

**СТУДЕНТСЬКА  
СПОРТИВНА НАУКА – 2014**

**27 травня 2014 р.  
м. Житомир**